

# CHECKLIST TÝDNE 3

## Skrytý zdroj energie + promyšlená příprava

### ÚKOL TÝDNE 3

- Poslechnout si video týdne

### BONUS ÚKOL

- Aktivita ve FB skupině

### DEN 1

- Základní krok: Plán týdne + delegování
- Krok základní i všímavý: Ocenění

### DEN 2

- Základní krok: Finální výběr rituálu
- Krok všímavosti: Chvilka pro sebe

### DEN 3

- Základní krok: Hledáme energii
- Krok všímavosti: Všímavost 5x3
- Krok všímavosti: Hmat

### DEN 4

- Základní krok: Mentální mapa změny
- Krok všímavosti: Vědomá chůze

### DEN 5

- Základní krok: Současný stav
- Krok všímavosti: Napni a povol
- Krok všímavosti: Dech